

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Хохорский детский сад"

Цыренжапова О.Н.

Приказ №



Перспективное меню МБДОУ "Хохорский детский сад" с 3 до 8 лет

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	5,08	6,32	23,04	169,36		185
	Какао с молоком	200	2,02	1,46	14,00	49,28		397
	Хлеб с сыром	30/10	3,62	5,00	14,00	127,96		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		10,72	12,78	51,04	346,60		
Завтрак 2	Биойогурт	150	3,75	3,75	13,00	100,75		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			3,75	3,75	13,00	100,75		
Обед	Огурцы свежие	050	0,14		0,56	2,84		13
	Суп-лапша домашняя с курицей	200	5,83	6,48	15,00	151,44	2,22	86
	Жаркое домашнее куриное	140/40	10,00	11,49	32,00	277,84	6,00	276
	Компот из сухофруктов	200	1,00		21,68	88,00	25,64	376
	Хлеб пшеничный	050	2,00	1,00	22,00	103,00		1
<b>Итого за Обед</b>			18,97	18,97	91,24	623,12	33,86	
Полдник	Апельсин	60						
	Вафли	50	4,09	7,00	33,86	214,85		100
	Чай с молоком	200	1,40	2,50	8,00	64,00		413
				5,49	9,50	41,86	278,85	
<b>Итого за день</b>			38,94	45,00	197,14	1349,32	33,86	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны ,запеченные с сыром	160/10	5,74	6,09	28,63	190,98	0,03	207
	Чай с молоком	200	1,40	2,50	8,00	64,00		413
	Бутерброд с маслом	30/10	3,62	5,00	16,58	127,96		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		10,76	13,59	53,21	382,94	0,03	
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	2,63	3,13	11,00	92,69	2,67	401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2,63	3,13	11,00	92,69	2,67	
Обед	Щи из свежей капусты	200	6,32	6,80	16,30	151,68	6,33	67
	Котлеты рыбные любительские	70	7,51	8,17	6,41	130,20	0,09	256
	Пюре картофельное	130	3,32	5,28	26,60	158,94	5,22	321
	Напиток из шиповника	200	1,00		20,00	84,00	32,12	398
	Хлеб пшеничный	050	2,00	1,00	22,00	105,00		1
<b>Итого за Обед</b>			20,15	21,25	91,31	629,82	43,76	
Полдник	Яблоко	60						
	РОЖОК песочный	060	4,20	5,40	30,60	187,80	0,54	469,09
	Чай без сахара	200	1,00			4,00		410
<b>Итого за Полдник</b>			5,20	5,40	30,60	191,80	0,54	
<b>Итого за день</b>			38,74	43,37	186,12	1297,25	47,00	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5,90	6,92	25,07	176,57	0,47	185
	Чай с сахаром	200	1,20	0,90	12,30	71,19		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,62	5,00	16,58	127,96		1
Итого за Завтрак			10,72	12,82	53,95	375,72	0,47	
Завтрак 2	Йогурт	150	3,75	3,75	10,15	82,75	5,41	401
Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	10,15	82,75	5,41	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,72	6,84	16,84	146,04	7,08	81
	Котлета Домашняя	70	9,75	6,94	10,65	136,48		299
	Рис с овощами	130	3,59	6,50	34,26	201,49	3,65	315,02
	Кисель	200	0,40	0,18	20,00	90,00	24,86	590
	Хлеб пшеничный	025	1,20	0,23	13,20	60,18		1
Итого за Обед			19,66	20,69	94,95	634,19	35,59	
Полдник	Коржик творожный	70	4,79	8,17	37,50	247,17		9
	Чай без сахара	200	1,00			4,00		410
			5,79	8,17	37,50	251,17		
Итого за день			39,92	45,44	196,55	1343,83	41,47	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	5,06	4,96	26,00	173,04		185
	Какао с молоком	200	2,02	1,46	14,00	49,28		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	4,28	7,00	18,00	152,00	1,70	3
Итого за Завтрак			11,36	13,42	58,00	374,32	1,70	
Завтрак 2	Биойогурт	150	3,75	3,75	12,00	96,75		401
Итого за Завтрак 2			3,75	3,75	12,00	96,75		
Обед	Рассольник ленинградский	200	5,06	5,38	14,38	126,18	5,27	76
	Котлета Домашняя	70	7,69	6,94	5,60	136,48		299
	Соус сметанный	040	1,96	3,69	8,19	73,69	3,00	354
	Макароньы отварные	130	2,89	4,18	25,14	159,22		205
	Компот из с/фруктов	180		0,25	17,80	80,78	29,00	398
	Хлеб пшеничный	050	2,00	1,00	22,00	98,00		1
Итого за Обед			19,60	21,44	93,11	674,35	37,27	
Полдник	Печенье	050	5,11	6,36	34,58	216,00		100
	Чай без сахара	200	1,00			4,00		410
Итого за Полдник			6,11	6,36	34,58	220,00		
Итого за день			40,83	44,97	197,69	1365,42	38,97	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	7,89	9,68	8,29	151,44		20
	Напиток кофейный	200	1,20	0,90	12,30	71,19		395
	Бутерброд с повидлом	30/5/15	3,59	3,00	26,45	156,15	0,48	2,06
<b>Итого за Завтрак</b>			12,68	13,58	47,04	378,78	0,48	
Завтрак 2	Биоогурт	100	2,50	2,50	10,00	72,50		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			2,50	2,50	10,00	72,50	
Обед	Свекольник (борщ с картофелем)	200	5,84	6,38	15,28	141,90	7,18	58
	Плов из отварной говядины	040/150	11,06	12,76	43,75	339,51	4,00	85
	Хлеб пшеничный	025	1,20	0,23	13,20	60,18		1
	Компот из сухофруктов	200	1,00		21,68	88,00	17,23	376
<b>Итого за Обед</b>			19,10	19,37	93,91	629,59	28,41	
Полдник	Яблоко	60						
	Булочка домашняя	075	6,15	7,80	37,10	257,25		469
	Чай с молоком	200	2,40	2,50	8,00	64,00		413
<b>Итого за Полдник</b>			8,55	10,30	45,10	321,25		
<b>Итого за Ужин</b>								
<b>Итого за день</b>			42,84	45,74	196,06	1402,12	28,89	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5,49	6,92	26,07	176,57	0,47	185
	Какао с молоком	200	2,02	1,46	14,00	49,28		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,04	4,40	12,00	132,16		3,89
<b>Итого за Завтрак</b>			10,55	12,78	52,07	358,01	0,47	
Завтрак 2	Ряженка	150	3,75	3,75	13,00	100,75		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			3,75	3,75	13,00	100,75	
Обед	Огурцы свежие	030			3,00	12,00		13
	Суп картофельный с вермишелью и курицей	200	5,32	5,15	16,12	132,11	3,83	82,05
	Котлета Аппетитная	80	8,49	7,45	8,52	131,80	1,39	299
	Капуста тушеная	120	3,05	5,00	28,00	169,20	12,00	336
	Компот из кураги	180	0,40	0,18	22,00	90,00	20,00	376
	Хлеб пшеничный	25	1,00	0,50	11,00	49,00		1
<b>Итого за Обед</b>			18,27	18,28	88,64	584,11	37,22	
Полдник	Банан							
	Печенье Овсяное	050	6,80	7,25	31,76	219,49		100
	Чай с молоком	200	1,40	2,50	8,00	64,00		413
<b>Итого за Полдник</b>			8,20	9,75	39,76	283,49		
<b>Итого за Ужин</b>								
<b>Итого за день</b>			40,77	44,56	193,47	1326,36	37,69	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	6,08	6,32	25,04	195,88		185
	Напиток кофейный	200	1,20	0,90	12,30	71,19		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,62	5,00	16,58	127,96		1
<b>Итого за Завтрак</b>			10,90	12,22	53,92	395,03		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный	125/1шт	2,63	3,13	15,00	92,69	2,67	401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			2,63	3,13	15,00	92,69	2,67	
Обед	Суп из овощей	200/10	5,32	5,40	16,06	124,00	8,27	22
	Тефтели рыбные	80	9,06	7,49	6,63	146,91		261,11
	Рис припущенный	130	3,05	5,95	27,64	180,71		76
	Хлеб пшеничный	025	1,20	0,23	13,20	60,18		1
	Кисель	180		0,25	22,00	80,78	29,30	398
<b>Итого за Обед</b>			18,63	19,32	85,53	592,59	37,57	
Полдник	Гребешок с повидлом	75	4,93	8,07	37,25	252,79		462
	Чай с молоком	200	1,40	2,50	8,00	64,00		413
<b>Итого за Полдник</b>			6,33	10,57	45,25	316,79		
<b>Итого за день</b>			38,49	45,24	199,69	1397,10	40,24	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	5,41	6,08	28,19	189,12		185
	Какао с молоком	200	2,02	1,46	14,00	49,28		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,62	5,00	16,58	127,96		1
<b>Итого за Завтрак</b>			11,05	12,54	58,77	366,36		
Завтрак 2	Йогурт.	150	3,75	3,75	10,15	89,35		401
<b>Итого за Завтрак 2</b>			3,75	3,75	10,15	89,35		
Обед	Суп картофельный с клецками	200	5,09	5,74	14,54	130,18	5,00	85
	Голубцы ленивые	200	11,41	14,00	34,00	307,64	21,16	298
	Компот из сухофруктов	180	0,40		20,00	80,00	19,00	376
	Хлеб пшеничный	050	2,00	1,00	22,00	105,00		1
<b>Итого за Обед</b>			18,90	20,74	90,54	622,82	45,16	
Полдник	Пирожок с картофелем	75	6,14	8,00	26,18	218,44	1,14	454
	Чай с сахаром	200	0,28		18,00	73,00		411
<b>Итого за Полдник</b>			6,42	8,00	44,18	291,44	1,14	
<b>Итого за день</b>			40,12	45,03	203,64	1369,97	46,30	

Итого за период	359,87	403,55	1767,44	12200,25	345,37	
Среднее значение за период	35,99	40,36	176,74	1220,02	34,54	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	57			

Завхоз Алексеева А.В.

**Использованы следующие технические нормативы:**

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели плюс 2016г.
2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1.2. Пермь 2003г.
3. Технология и организация питания в образовательных организациях Москва Дели плюс 2015г.

